

GialloZafferano *Collection*



Verdure

Colori e sapori degli ortaggi estivi
arricchiscono piatti tradizionali e creativi
perfetti per le tue vacanze

Collection **VERDURE**



4
**Carote
in padella**



6
**Carpaccio
di melanzane**



8
**Crostone
con verdure
e formaggio**



10
Fagiolini fritti



12
**Frittata
di zucchine**



14
**Girelle di pane
con verdure
e caprino**



16
**Gnocchi con
verdure
di stagione
e tonno**



18
**Involtini di
melanzane alla
mediterranea**



20

Melanzane a funghetto



22
**Melanzane
marinate**



24
**Noodles
di zucchine
e carote
con tonno
e pomodoro**



26
**Pasta crema
di peperoni
e taleggio**



28
**Pasta con
melanzane
al forno**



30
**Peperoni
sott'olio**



32

**Piattoni
al pomodoro**



34

Polpette di ceci



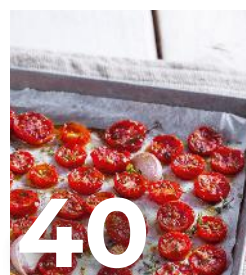
36

**Polpette
di verdure**



38

**Polpette
di zucchine alla
pizzaiola**



40

**Pomodorini
confit**



42

**Pomodori
ripieni**



44

Ratatouille



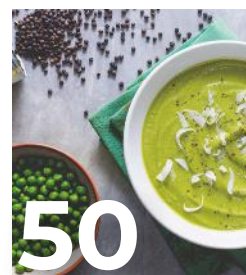
46

**Risotto con
zucchine**



48

**Tempeh
alle verdure**



50

**Vellutata
di piselli**



52

**Verdure
al forno**



54

**Wrap con
hummus
piccante
e verdure**



56

**Zucchine
alla sorrentina**



58

Zucchine fritte



60

**Zucchine
in agrodolce**

Carote in padella

RICETTA PER 2 PERSONE



Preparazione
5 minuti



Cottura
15 minuti

INGREDIENTI

- **Carote** 250 g
- **Aglio** 2 spicchi
- **Timo** 2 rametti
- **Paprika** 0.5 cucchiaino
- **Olio extravergine d'oliva**
- **Sale fino**
- **Pepe nero**

Preparazione. Per le carote in padella per prima cosa pelate le carote e tagliatele in 4 parti per il lungo. In una padella ben calda versate un filo d'olio poi aggiungete le carote, gli spicchi di aglio in camicia e i rametti di timo. Salate, pepate e aromatizzate con la paprika.

Saltate le carote a fiamma viva per 5-7 minuti, o fino a quando saranno belle colorate e leggermente ammorbidite. Mescolate di tanto in tanto.

Se preferite un risultato più morbido ma sempre ben rosolato, potete coprire col coperchio. Servite le vostre carote in padella calde oppure tiepide !





Carpaccio di melanzane

RICETTA PER 4 PERSONE



Preparazione
10 minuti



Cottura
6 minuti

INGREDIENTI

- Melanzane 700 g
- Olio extravergine 150 g
- Succo di limone 30 ml
- Menta 8 foglie
- Basilico 6 foglie
- Aglio 1 spicchio
- Sale fino
- Pepe nero

Preparazione. Per il carpaccio di melanzane iniziate lavando sotto l'acqua corrente le melanzane e asciugatele bene con un canovaccio. Ora eliminate il peduncolo con un coltello e tagliate a fette sottili le melanzane nel senso della lunghezza, aiutatevi con una mandolina in modo da ottenere delle fette regolari e dello stesso spessore, ciascuna fetta deve essere spessa circa 2-3 mm.

Ponete sul fuoco una piastra e scaldatela, ponete sulla piastra le fette di melanzane, salatele e giratele in modo da cuocerle da entrambi i lati (cuocete un paio di minuti o fino a quando non risulteranno ben colorite con le tipiche striature scure della griglia). Terminata la cottura, adagiate le melanzane in un piatto e lasciatele raffreddare.

Occupatevi della marinatura: prendete una pirofila che misuri 28 cm x 18 cm (in alternativa potete utilizzare una pirofila più grande o più piccola, avendo cura che le melanzane siano sempre a contatto con la marinatura in modo che assorbano il condimento aromatico). Versate nella pirofila l'olio, il succo di limone, unite l'aglio, salate, pepate e aromatizzate infine con le foglioline di menta e il basilico. La marinatura è pronta. Immergete ora le melanzane nella marinatura, coprite la pirofila con la pellicola trasparente e lasciate insaporire in frigorifero per un paio d'ore. Servite il carpaccio di melanzane freddo come antipasto o contorno.



Crostone con verdure e formaggio

RICETTA PER 4 PEZZI



Preparazione
20 minuti



Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER

2 BAGUETTE

- Baguette 250 g
- Stracapa 200 g
- Melanzane perlina 100 g
- Indivia belga 100 g
- Timo
- Olio extravergine d'oliva
- Sale fino
- Pomodorini ciliegino 60 g

Preparazione. Per il crostone con verdure e formaggio come prima cosa preparate le verdure grigliate. Eliminate le foglie più esterne dell'indivia, poi dividetela a metà e dividete nuovamente ciascuna metà in 3 pezzi. Poi posizionate una griglia sul fuoco, ungetela, e solo quando sarà rovente adagiatevi gli spicchi di indivia. Cuocete per circa 3-4 minuti girando a metà cottura per grigliare entrambi i lati.

Lavate le melanzane perlina e asciugatele. Poi spuntatele e dividetele prima a metà nel senso della lunghezza; poi ancora a metà nell'altro senso: otterrete 4 pezzi. Non appena l'indivia sarà ben grigliata trasferitela in un piatto; ungete la griglia nuovamente e grigliate anche le melanzane. Ci vorranno circa 3-4 minuti, giratele sempre a metà cottura per arrostitire uniformemente. Non appena anche queste saranno cotte trasferitele in un piatto.

Prendete le due baguette e dividetele a metà. Tagliate anche il formaggio di capra a cubetti e disponeteli sulle baguette, tenendone qualcuno da parte. Aggiungete le melanzane e l'indivia. Poi lavate e tagliate i pomodorini a metà, distribuitene qualcuno su ciascuna baguette e ultimate con i cubetti di formaggio tenuti da parte.

Trasferite su una leccarda e scaldate in forno statico preriscaldato a 200°, per circa 5 minuti (il formaggio dovrà fondersi). Nel frattempo sfogliate un paio di rametti di timo e tritatelo finemente. Trascorso il tempo di cottura estraete i crostoni con verdure e formaggio dal forno, conditeli con il timo e serviteli ancora caldi.



Fagiolini fritti

RICETTA PER 4 PERSONE



Preparazione
20 minuti



Cottura
10 minuti

INGREDIENTI

- Fagiolini 300 g
- Farina 00 150 g
- Acqua 190 g
- Pangrattato 150 g
- Olio di semi di arachide
500 g
- Sale

Preparazione. Per i fagiolini fritti cominciate dalla loro pulizia. Quindi sciacquateli sotto un getto d'acqua, scolateli e poi tamponateli con della carta assorbente per asciugarli. Spostatevi su un tagliere ed eliminate le due estremità con le dita o con un coltello se preferite.

Per la pastella: versate la farina in una ciotola e aggiungete, inizialmente, poca acqua. Quindi stemperate con una frusta fino a formare una massa appiccicosa sulla quale potrete versare poi la restante acqua continuando sempre a mescolare. Una volta ottenuta una pastella liscia e senza grumi immergete i fagiolini pochi alla volta e sollevateli con una forchetta per non sporcarvi le mani. Poi passateli nel pangrattato e continuate così fino ad ultimarli tutti, poggiandoli man a mano sopra un vassoio.

Mettete sul fuoco un tegame e scaldate l'olio. Ricordate che la temperatura ideale per questa frittura è compresa tra i 170° e i 180° (misurate con un termometro da cucina). Quindi per non farla abbassare troppo, per una frittura croccante e asciutta, immergete pochi pezzi per volta aiutandovi con una schiumarola. Dopo 2-3 minuti di cottura scolate i fagiolini fritti raccogliendoli con la schiumarola e man mano sistemateli in un vassoiotto con carta assorbente. Continuate così con tutti gli altri e a fine cottura, se preferite, salateli. I vostri fagiolini fritti sono pronti per essere gustati... caldissimi ovviamente!





WHAT IS AVAXHOME?

AVAXHOME-

the biggest Internet portal,
providing you various content:
brand new books, trending movies,
fresh magazines, hot games,
recent software, latest music releases.

Unlimited satisfaction one low price

Cheap constant access to piping hot media

Protect your downloadings from Big brother

Safer, than torrent-trackers

18 years of seamless operation and our users' satisfaction

All languages

Brand new content

One site



AVXLIVE • ICU

AvaxHome - Your End Place

We have everything for all of your needs. Just open <https://avxlive.icu>

Frittata di zucchine

RICETTA PER 4 PERSONE



Preparazione
15 minuti



Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER UNA FRITTATA DI 28 CM DI DIAMETRO

- Uova 6
- Noce moscata
- Grana Padano DOP 50 g
- Zucchine 450 g
- Olio extravergine 50 g
- Aglio 1 spicchio
- Sale fino
- Pepe nero

PER DECORARE

- Zucchine 100 g
- Olio extravergine 30 g
- Menta
- Sale fino
- Pepe nero

Preparazione. Per preparare la frittata di zucchine iniziate dalle verdure: lavatele ed asciugatele. Prendete quelle piccole, tagliatele a rondelle molto sottili e versatele in una ciotola. Insaporitele con un filo di olio. Aromatizzate con delle foglioline di menta spezzettate in maniera grossolana. Aggiustate di sale e pepe. Tenetele da parte. Passate alle zucchine di medie dimensioni e tagliatele a fettine, nel senso della lunghezza. Poi tagliatele a dadini. Prendete ora una padella antiaderente dal fondo di 28 cm di diametro (la padella avrà un diametro complessivo di 33,5 cm) e fate rosolare uno spicchio d'aglio con un filo di olio. Quando l'aglio avrà ottenuto una colorazione dorata eliminatelo.

Fate cuocere le zucchine tagliate a cubetti a fuoco vivace per 7-8 minuti. Regolate di sale e pepe. Una volta che saranno pronte, tenetele da parte e dedicatevi alle uova per la frittata. Sbattete le uova con una frusta a mano oppure con una forchetta. Regolate di sale e pepe, quindi unite il formaggio grattugiato poco alla volta per incorporarlo bene alle uova. Mentre continuate a sbattere spolverizzate con la noce moscata. Dovrete ottenere un composto omogeneo.

Aggiungete le uova sbattute nella padella con le zucchine a tocchetti e coprite con il coperchio facendo cuocere per 8 minuti a fuoco moderato. Trascorso il tempo, appoggiate un piatto sopra alla padella antiaderente. Capovolgete la padella sul piatto. Quindi appoggiate nuovamente la padella sul fuoco e disponete in maniera uniforme le zucchine tagliate a rondelle sulla sua superficie. Fate scivolare nuovamente la frittata in padella per cuocerla sul lato opposto e fare in modo che le zucchine a rondelle vengano incorporate nella preparazione. Lasciate cuocere così per 2-3 minuti e ora la frittata di zucchine è pronta per essere gustata!



Girelle di pane con verdure e caprino

RICETTA PER 4 PERSONE



Preparazione
20 minuti



Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 10 GIRELLE

- Pane lungo per tramezzini
150 g
- Caprino 250 g
- Asparagi 240 g
- Peperoni gialli 1
- Peperoni rossi 1
- Basilico 10 foglie
- Sale fino
- Pepe nero
- Olio extravergine d'oliva

Preparazione. Per le girelle di pane con verdure e caprino come prima cosa occupatevi dei peperoni gialli. Eliminate la parte con il picciolo e divideteli a metà. Cuoceteli appena su una griglia rovente, girandoli a metà cottura, basteranno circa 5 minuti. Una volta che saranno abbrustoliti ma comunque croccanti trasferiteli in una ciotola e coprite con della pellicola per alimenti. Ripetete la stessa operazione anche per i peperoni rossi, tagliandoli a metà e cuocendoli come fatto prima. Poi poneteli in un'altra ciotolina e coprite con pellicola. Passate agli asparagi, lavateli ed eliminate la parte finale del gambo. Grigliateli per circa 5 minuti e teneteli da parte.

Realizzate la crema di caprino, unendo al formaggio il basilico tritato, un filo d'olio, sale e pepe. Mescolate il tutto con una spatola fino a ottenere una crema omogenea. Riprendete i peperoni e tagliateli a listarelle, poi conditeli con sale, olio e pepe. Stendete un foglio di pellicola su un piano di lavoro, adagiate la fetta di pane bianco e stendetela leggermente con un mattarello sia sul lato verticale, che su quello orizzontale.

Distribuite in maniera uniforme la crema di caprino e adagiate le verdure lasciando libera la parte finale. Arrotolate il pane farcito stringendolo per bene, poi avvolgetelo nella pellicola e chiudetelo a mo' di caramella. Riponete in frigorifero a rassodare per almeno 20 minuti, poi eliminate la pellicola e fate in modo di ricavare 10 fette. Le vostre girelle di pane, verdure e caprino sono pronte da servire!

Facile
e golosa



Gnocchi con verdure di stagione e tonno

RICETTA PER 4 PERSONE



Preparazione
30 minuti



Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER GLI GNOCCHI

- Patate 1 kg
- Farina 00 300 g
- Uova 1
- Sale fino

PER CONDIRE

- Tonno sott'olio 160 g
- Peperoni rossi 270 g
- Fagiolini 160 g
- Pisellini 130 g
- Rucola 80 g
- Scalogno 1
- Basilico
- Olio extravergine d'oliva
- Sale fino
- Pepe nero

Preparazione. Per realizzare gli gnocchi con verdure di stagione e tonno, per prima cosa preparate gli gnocchi di patate, quindi mettete le patate in una pentola con abbondante acqua fredda e portatela a bollore: lessate le patate per circa 30-40 minuti fino a che non riuscirete a infilarle facilmente con la forchetta. Nel frattempo versate la farina sulla spianatoia e disponetela a fontana. Una volta cotte, scolate e sbucciate le patate mentre sono ancora calde, poi schiacciatele direttamente sopra la farina. Aggiungete l'uovo che avrete precedentemente sbattuto con un pizzico di sale e impastate il tutto con le mani, giusto il tempo di ottenere un impasto morbido ma compatto. A questo punto prelevate delle piccole porzioni di impasto e stendetele con le punte delle dita sulla spianatoia leggermente infarinata per formare dei filoncini dello spessore di circa 2 centimetri. Durante questa operazione coprite l'impasto rimanente con un canovaccio per evitare che si secchi.

Tagliate ogni filoncino a tocchetti, poi trascinate ogni tocchetto su un rigagnocchi o sui rebbi di una forchetta per dargli la forma caratteristica. Man mano che sono pronti, sistemate gli gnocchi di patate su un vassoio foderato con un canovaccio leggermente infarinato, distanziandoli l'uno dall'altro. Mettete a bollire una pentola d'acqua salata che vi servirà per cuocere gli gnocchi. Passate alla preparazione delle verdure: lavate il peperone e rimuovete la parte superiore, eliminate i semi e filamenti interni e tagliatelo prima a strisciole e poi a dadini. Mondate e tritate lo scalogno. Lavate e spuntate i fagiolini, poi riduceteli a rondelline. Tritate grossolanamente la rucola, lavata e asciugata.

Versate un filo d'olio in una padella capiente e rosolate brevemente lo scalogno, poi unite i piselli, i peperoni, i fagiolini, la rucola e, infine, il basilico spezzettato grossolanamente con le mani. Cuocete le verdure per circa 10 minuti a fiamma media, aggiungendo un mestolo dell'acqua di cottura degli gnocchi se necessario. Nel frattempo l'acqua sarà arrivata a bollore, abbassate perché non bolla con veemenza quindi versate delicatamente gli gnocchi nella pentola. Quando gli gnocchi torneranno in superficie, scolateli con una schiumarola e aggiungeteli direttamente nella padella con le verdure. Mescolate bene e saltate il tutto per un paio di minuti, aggiungendo se occorre un mestolo di acqua di cottura, poi unite il tonno sgocciolato e mescolate ancora per amalgamare bene. Spegnete il fuoco e servite i vostri gnocchi con verdure di stagione e tonno ben caldi!



Involtini di melanzane alla mediterranea

RICETTA PER 4 PEZZI



Preparazione
15 minuti



Cottura
30 minuti

INGREDIENTI

- o Melanzane 120 g
- o Mozzarella 100 g
- o Passata di pomodoro 200 g
- o Olive taggiasche 15 g
- o Basilico 4 foglie
- o Aglio 1 spicchio
- o Olio extravergine d'oliva 2 cucchiai
- o Sale fino
- o Pepe nero

Preparazione. Per gli involtini di melanzane alla mediterranea, iniziate a preparare il sugo: scaldate l'olio in un pentolino, aggiungete uno spicchio d'aglio e fatelo rosolare per 5 minuti a fuoco basso. Quando l'olio sarà insaporito, versate la polpa di pomodoro, salate, pepate e lasciate cuocere per altri 15 minuti. Mentre il sugo cuoce, lavate la melanzana e tagliatela a fette spesse circa 1 cm con l'ausilio di una mandolina: dovrete ricavare 4 fette lunghe di spessore uniforme.

Scaldate bene una piastra e grigliate le fette di melanzane su entrambi i lati e trasferitele in un piatto. Quando il sugo di pomodoro sarà pronto, eliminate lo spicchio d'aglio. Spezzettate la mozzarella con le mani e preriscaldate il forno a 180° in modalità statica. Per assemblare gli involtini: distribuite uno strato di pomodoro sulla superficie delle melanzane, aggiungete un po' di mozzarella sfilacciata, un cucchiaino di olive e una foglia di basilico.

Arrotolate le melanzane così farcite e adagiatele in una piccola pirofila con la chiusura rivolta verso il basso. Infine ricoprite gli involtini con un po' di sugo di pomodoro e qualche pezzetto di mozzarella. Gli involtini ora sono pronti per essere informati: cuoceteli nel forno statico preriscaldato a 180° per circa 10 minuti, giusto il tempo per far sciogliere il formaggio. Una volta sfornati, i vostri involtini di melanzane alla mediterranea sono pronti per essere gustati ancora filanti!





Melanzane a funghetto

RICETTA PER 4 PERSONE



Preparazione
15 minuti



Cottura
30 minuti

INGREDIENTI

- o Melanzane 1 kg
- o Pomodori ramati 500 g
- o Basilico 10 foglie
- o Aglio 2 spicchi
- o Sale fino
- o Olio extravergine d'oliva

PER FRIGGERE LE MELANZANE

- o Olio di semi d'arachide 1 l

Preparazione. Per le melanzane a funghetto per prima cosa lavate i pomodori ramati e tagliateli a cubetti. Ora in una padella versate un filo abbondante di olio e due spicchi d'aglio, fate insaporire, versate i pomodori e cuocete a fuoco dolce per circa 20/25 minuti. Lavate e spuntate le melanzane. Tagliatele a cubetti di circa 2 cm.

Scaldare l'olio di semi in un tegame quando avrà raggiunto i 170° frigate le melanzane poche per volta. Una volta che saranno ben dorate, scolate man a mano su carta per fritti oppure su carta assorbente da cucina.

Una volta pronto il sugo, potete eliminare gli spicchi d'aglio. Salate, pepate e lasciate raffreddare il sugo. Infine, unite le melanzane. Insaporite con il basilico spezzettato e mescolate delicatamente. Le melanzane a funghetto sono pronte per essere gustate.





Melanzane marinate

RICETTA PER 4 PERSONE



Preparazione
20 min + rip



Cottura
10 minuti

INGREDIENTI

- o Melanzane 700 g
- o Olio extravergine 100 g
- o Aceto di vino bianco 40 g
- o Peperoncino fresco 1
- o Aglio 1 spicchio
- o Maggiorana 2 rametti
- o Timo 3 rametti
- o Menta 1 rametto
- o Sale fino

Preparazione. Per le melanzane marinate iniziate pulendole: lavatele e asciugatele, poi eliminate il picciolo e tagliatele a fette spesse circa 5-6 mm. Ungete una piastra con l'olio e scaldatela. Cuocete le melanzane sulla griglia caldissima prima su un lato e poi sull'altro; man mano mettete in un piatto. Quando avrete finito lasciate raffreddare e intanto preparate il condimento.

Sbucciate l'aglio, togliete l'anima e affettate sottilmente. Pulite il peperoncino strofinandolo tra le dita per far uscire i semi e poi affettatelo sottilmente. Ponete aglio e peperoncino tritati in una ciotola. Pulite e tritate le erbe aromatiche fresche. Trasferite anche queste nella ciotolina. Versate olio e aceto e mescolate quindi con l'aiuto di una forchetta.

Cospargete con l'emulsione aromatica le melanzane disposte nel piatto da portata. Condite con un pizzico di sale e coprite lasciando riposare in frigo per qualche ora, dopodiché potete consumare le vostre melanzane marinate.





Noodles di zucchine e carote con tonno e pomodorini

RICETTA PER 4 PERSONE



Preparazione
10 minuti



Cottura
No

INGREDIENTI

- Tonno sott'olio 150 g
- Carote 200 g
- Zucchine 200 g
- Pomodorini ciliegino 140 g
- Olio extravergine 20 g
- Sale fino

Preparazione. Per realizzare i noodles di zucchine e carote con tonno e pomodoro iniziate lavando le carote, poi spuntatele e pelatele con un pelaverdure, eliminate la buccia e sempre con lo stesso pelapatate ricavate dalle carote delle striscioline sottili. Sovrapponete sue strisce di carote e ripiegatele su se stesse, dopodiché tagliatele a striscioline per ottenere una sorta di noodles.

Procedete allo stesso modo con le zucchine: lavatele, spuntatele, quindi dividetele a metà per il senso della lunghezza e ricavate delle strisce con il pelaverdure. Sovrapponete due strisce per volta, ripiegatele su stesse e ritagliate delle listarelle sottili. Trasferite le carote e le zucchine all'interno di un'ampia ciotola.

Lavate i pomodorini, tagliateli in quarti in modo da ricavare dei piccoli spicchi. Aggiungete anche i pomodorini ai noodles di zucchine e carote, salate e condite con olio extravergine. Per ultimo unite anche il tonno sgocciolato, mescolate gli ingredienti per insaporire, quindi servite i noodles di zucchine e carote con tonno e pomodoro!





Pasta con crema di peperoni e taleggio

RICETTA PER 4 PERSONE



Preparazione
20 minuti



Cottura
40 minuti

INGREDIENTI

- Taleggio Dop 250 g
- Peperoni rossi 700 g
- Spaghetti 320 g
- Maggiorana
- Olio extravergine
- Sale fino
- Pepe nero

Preparazione. Per la pasta con crema di peperoni e taleggio per prima cosa lavate i peperoni. Adagiateli quindi in una teglia rivestita con carta forno e cuocete in forno caldo a 220° per 30-35 minuti, avendo cura di girarli dopo circa 20 minuti di cottura. Una volta pronti, trasferiteli in una ciotola. Coprite con pellicola e tenete da parte a intiepidire, questo passaggio permetterà di sfilare la buccia più facilmente.

Ponete sul fuoco l'acqua per cuocere la pasta, da salare a bollore. Intanto tagliate il Taleggio Dop prima a fette e poi a piccoli cubetti. Cuocete gli spaghetti al dente. Nel frattempo togliete la buccia ai peperoni ancora tiepidi e versateli in una brocca alta. Aggiungete anche le foglioline di maggiorana fresca e frullate.

Versate il Taleggio Dop a cubetti (tenendone da parte una manciata per la decorazione dei piatti) e frullate nuovamente per amalgamare. Una volta che la pasta sarà cotta scolatela e conditela con la crema di peperoni. Pepate, versate un filo d'olio di oliva e decorate con i cubetti di formaggio tenuti da parte. Servite la pasta con crema di peperoni e Taleggio ben calda.



Pasta al forno con le melanzane

RICETTA PER 4 PERSONE



Preparazione
30 minuti



Cottura
20 minuti

INGREDIENTI

- o Pennoni 320 g
- o Melanzane 400 g
- o Passata di pomodoro 300 g
- o Mozzarella 200 g
- o Aglio 3 spicchi
- o Grana Padano Dop 40 g
- o Basilico 5 foglie
- o Sale fino
- o Olio extravergine

Preparazione: Per la pasta con melanzane al forno tagliate le melanzane a cubetti di circa 1 cm. In una padella versate un giro d'olio e 2 spicchi d'aglio. Lasciate scaldare per pochi istanti e poi aggiungete le melanzane. Cuocete a fiamma vivace, sino a che non saranno morbide e ben dorate. Eliminate quindi l'aglio e tenetele da parte. Ora occupatevi del sugo: versate un filo d'olio in una pentola, unite uno spicchio d'aglio e lasciatelo imbiondire a fiamma moderata. Ora versate la passata di pomodoro, le foglie di basilico e regolate di sale.

Lasciate cuocere il sugo a fiamma bassa per 15 minuti circa, quindi eliminate l'aglio. Nel frattempo, buttate la pasta in acqua bollente e salata, lasciatela cuocere per il tempo indicato sulla confezione. Tagliate la mozzarella a cubetti di circa 1 cm. Quando la pasta sarà cotta scolatela e trasferitela direttamente nella pentola con il sugo di pomodoro e mescolate. Unite le melanzane tenendone da parte qualcuna per la gratinatura e aggiungete anche la mozzarella, tenendone da parte circa 50 g. Mescolate bene il tutto.

Versate la pasta in una pirofila, coprite con la mozzarella rimasta e il Grana Padano Dop grattugiato. Aggiungete anche le melanzane, spargendole su tutta la superficie. Cuocete in forno preriscaldato a 240°, con la modalità grill per 10 minuti nel ripiano alto del forno. Sforatela quando sarà ben gratinata e servitela calda o, se preferite, anche tiepida.



Peperoni sott'olio

RICETTA PER 12 PERSONE



Preparazione
20 minuti



Cottura
10 minuti

PER 2 BARATTOLI (DELLA CAPACITÀ DI 500 ML)

- Peperoni 400 g
- Aceto di vino bianco 1 l
- Acqua 1 l
- Aglio 3 spicchi
- Timo
- Rosmarino
- Olio extravergine

Preparazione. Per realizzare i peperoni sott'olio iniziate dalla sanificazione dei barattoli e assicuratevi di utilizzare tappi nuovi. Fate riferimento alle linee guida del Ministero della Salute riportate in fondo alla ricetta. Poi lavate i peperoni sotto l'acqua corrente, rimuovete la calotta ed eliminate i semi. Dividete i peperoni a metà ed eliminate anche i filamenti bianchi, dopodiché tagliateli a listarelle dello spessore di circa 7 mm. Riducete a listarelle anche la calotta e raccogliete il tutto in una ciotola. Infine sbucciate gli spicchi d'aglio e tagliateli a metà.

Unite l'aceto e l'acqua in una pentola e portate a bollore. Aggiungete i peperoni e lasciateli bollire per 4 minuti, poi unite il timo, il rosmarino e l'aglio e fate bollire per un altro minuto, poi scolate sia i peperoni che gli aromi su un canovaccio puli o; dovranno risultare al dente. Quando saranno ben asciutti inseriteli nei barattoli sterilizzati, alternando i peperoni all'aglio e alle erbe aromatiche, avendo cura di riempire il più possibile gli spazi vuoti.

A questo punto versate l'olio nei barattoli in modo che copra completamente le verdure e rimanga uno spazio di circa 2 cm prima del bordo. Chiudete bene i barattoli, ma senza stringere eccessivamente il tappo così da permettere all'aria di uscire. Trasferite i barattoli in una pentola capiente e copriteli con l'acqua, poi portate a bollore e fate bollire per 30 minuti. Trascorso questo tempo, spegnete il fuoco e lasciate raffreddare nell'acqua, dopodiché verificate che si sia creato il sottovuoto premendo il centro del tappo. Dovrete anche verificare il livello dell'olio nelle ore successive: se questo scenderà lasciando scoperti i peperoni, dovrete aprire i barattoli, rabboccare e procedere a nuova pastorizzazione. Nel caso che i barattoli siano sotto vuoto e con buon livello d'olio, potrete conservare i vostri peperoni sott'olio in dispensa!



Piattoni al pomodoro

RICETTA PER 4 PERSONE



Preparazione
10 minuti



Cottura
20 minuti

INGREDIENTI

- Fagiolini piattoni 400 g
- Pomodori ramati 2
- Cipolle rosse 0.5
- Passata di pomodoro 70 g
- Olio extravergine
- Sale fino
- Pepe nero

Preparazione. Per i piattoni al pomodoro incidete con un coltello una croce alla base dei pomodori ramati, quindi sbollentateli in acqua calda per circa 1 minuto. Scolateli e fateli intiepidire immergendoli in una ciotola piena d'acqua fredda. Lavate i piattoni sotto l'acqua corrente, poi spuntateli e tagliateli a losanghe. Recuperate i pomodori e pelateli tirando la buccia in corrispondenza delle incisioni praticate in precedenza. Dividete in spicchi i pomodori ed eliminate la parte interna con i semi.

Mondate e affettate la cipolla rossa, scaldete in un tegame l'olio, aggiungete la cipolla, lasciatela stufare a fuoco basso per 5 minuti, poi versate i pomodori, lasciate insaporire un paio di minuti, quindi versate anche i piattoni. Aggiungete poca acqua calda, circa 2 mestoli, salate e pepate, coprite quindi con il coperchio.

Cuocete i piattoni per circa 10 minuti, poi versate la passata di pomodoro e proseguite la cottura per circa 5 minuti o il tempo necessario a far restringere il sugo. Servite ben caldi i vostri piattoni al pomodoro conditi a piacere con olio extravergine!





Polpette di ceci

RICETTA PER 20 POLPETTE



Preparazione
30 minuti



Cottura
20 minuti

INGREDIENTI

- **Ceci precotti** 500 g
- **Pane bianco in cassetta**
60 g
- **Grana Padano Dop** 50 g
- **Uova** 1
- **Concentrato di pomodoro**
1 cucchiaino
- **Senape** 1 cucchiaino
- **Aglione in polvere** 1 pizzico
- **Sale fino**
- **Pepe nero**
- **Prezzemolo**

PER IL RIPIENO

- **Scamorza (provola)** 130 g

PER LA PANATURA

- **Uova** 3
- **Pangrattato**
- **Prezzemolo**
- **Pepe nero**
- **Sale fino**

PER FRIGGERE

- **Olio di semi di arachide** 1 l

Preparazione. Per le polpette di ceci come prima cosa tritate il prezzemolo e tenetelo da parte. Nel boccale del mixer versate i ceci precedentemente risciacquati e scolati. Unite il Grana grattugiato, il pane tagliato a dadini, il prezzemolo tritato e il concentrato di pomodoro. Inserite anche la senape, l'aglio secco, il pepe, il sale e l'uovo. Frullate il tutto sino a ottenere un composto liscio e modellabile, un po' come un hummus molto denso. Tagliate la provola a pezzetti molto piccoli.

Ora componete le polpette: prelevate 35 g di impasto con le mani unte o inumidite e schiacciatelo leggermente all'interno della mano. Inserite qualche pezzetto di provola all'interno e richiudete in modo da ottenere una polpetta rotonda, che racchiude il formaggio all'interno. Ora in una pirofila versate il pangrattato, aggiungete altro prezzemolo tritato e un pizzico di pepe. Mescolate.

Occupatevi della panatura. Passate ogni polpetta nell'uovo, sbattuto con un pizzico di sale e poi nel pangrattato appena preparato. Man mano che le polpette sono pronte disponetele su un vassoietto. Al momento della frittura scaldate l'olio a 160-170°. Non appena avrà raggiunto la giusta temperatura immergete pochi pezzi per volta. Cuocete sino a che non saranno ben dorate e scolate su carta paglia. Salate leggermente e servite le vostre polpette di ceci con la salsa che più amate.





Polpette di verdure

RICETTA PER 20 POLPETTE



Preparazione
30 minuti



Cottura
60 minuti

- o Patate 350 g
 - o Carote 160 g
 - o Pisellini 160 g
 - o Zucchine 150 g
 - o Cipolle ramate 0.5
 - o Parmigiano Reggiano Dop
100 g
 - o Uova 55 g
 - o Aglio 1 spicchio
 - o Prezzemolo 1 ciuffo
 - o Olio extravergine
 - o Noce moscata
 - o Pepe nero
 - o Sale fino
- PER IMPANARE**
- o Uova
 - o Pangrattato
- PER FRIGGERE**
- o Olio di semi di arachide

Preparazione. Per le polpette di verdure, per prima cosa mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua fredda salata e immergetevi le patate dopo averle accuratamente lavate. Cuocetele per 30-40 minuti, poi pelatele ancora calde, schiacciatele con lo schiacciapatate, raccogliendo la purea in una ciotola capiente. Tritate quindi la cipolla, mondate e tagliate le carote a dadini di mezzo centimetro. Fate poi la stessa cosa anche con le zucchine, ricavando dei cubetti di mezzo centimetro. Schiacciate l'aglio con la lama di un coltello e tritate finemente il prezzemolo.

Mettete sul fuoco un tegame capiente, ponetevi l'olio e lo spicchio d'aglio schiacciato. Appena l'olio si sarà insaporito versate la cipolla tritata. Fate andare per un paio di minuti, poi unite le carote e dopo ancora un minuto i pisellini. Infine aggiungete le zucchine, salate e pepate. Fate cuocere per circa 10 minuti, facendo in modo che le verdure rimangano leggermente croccanti. Mescolate bene e lasciate intiepidire. Prendete ora la ciotola con le patate schiacciate e aggiungete: il formaggio grattugiato e l'uovo leggermente sbattuto. Insaporite con il sale, il pepe e la noce moscata. Unite anche le verdure ormai tiepide. In ultimo aggiungete il prezzemolo tritato. Amalgamate bene con un cucchiaino per ottenere un composto dalla consistenza giusta per essere lavorato.

Inumiditevi le mani e formate le polpette prelevando 50 g di composto per ciascuna. Trasferitele man mano su un vassoio rivestito con carta forno. Non appena avrete realizzato tutte le polpette, passate alla panatura. In una ciotola versate le uova e sbattetele; in un'altra versate il pangrattato. Adesso immergete ciascuna polpetta nell'uovo. Quando sarà ben ricoperta passatela nel pangrattato. Procedete in questo modo e man mano trasferite le polpette in un altro vassoio. Friggete poi le polpette in abbondante olio di arachidi, preriscaldato a 180°, immergendone poche per volta. Quando saranno ben dorate scolate le polpette e trasferitele in un vassoio con carta assorbente, poi salate a piacere. Le polpette di verdure sono pronte, gustatele ancora calde!



Polpette di zucchine alla pizzaiola

RICETTA PER 30 POLPETTE



Preparazione
15 minuti



Cottura
25 minuti

INGREDIENTI

- o Zucchine 640 g
- o Pane 40 g
- o Ricotta vaccina 130 g
- o Uova 50 g
- o Grana Padano Dop 20 g
- o Pangrattato 60 g
- o Farina 00 60 g
- o Sale fino
- o Pepe nero

PER IL CONDIMENTO

- o Passata di pomodoro
500 g
- o Aglio 1 spicchio
- o Olio extravergine
- o Sale fino
- o Mozzarella 100 g
- o Basilico

Preparazione. Spuntate le zucchine e grattugiatele utilizzando una grattugia a maglie larghe e raccogliendo le zucchine in una ciotola. Trasferite il pane all'interno del contenitore di un mixer e frullatelo fino ad ottenere delle briciole. In una ciotola versate la ricotta, aggiungete il pane, le zucchine, il formaggio grattugiato, il sale, il pepe. Unite anche l'uovo e impastate il tutto con le mani. Aggiungete poi anche la farina il pane grattugiato e impastate ancora fino ad ottenere un composto compatto ed omogeneo.

Formate ora le polpette, prelevando per ciascuna circa 30 g di composto e modellandolo tra le mani. Proseguite in questo modo fino a formare tutte le polpette, ne otterrete circa 30. In un tegame antiaderente versate un filo d'olio e lasciatelo scaldare, aggiungete le polpette e rosolatele da entrambi i lati. Tenete da parte e occupatevi quindi del condimento. In un'altra padella lasciate imbiondire uno spicchio d'aglio con un filo d'olio, unite la passata, salate e lasciate cuocere per circa 15 minuti. Trascorso questo tempo eliminate lo spicchio d'aglio e trasferite le polpette all'interno. Unite il basilico e coprite con un coperchio.

Cuocete a fiamma bassa per una decina di minuti rigirando le polpette un paio di volte. Nel frattempo, utilizzando una grattugia a maglie larghe, grattugiate il formaggio a pasta filata e una volta che saranno trascorsi i 10 minuti spargetelo sulle polpette. Coprite col coperchio e lasciate fondere il formaggio. Servite le polpette ancora calde.



Pomodorini confit

Contorno
squisito

RICETTA PER 4 PERSONE



Preparazione
10 minuti



Cottura
120 minuti

INGREDIENTI

- Pomodorini ciliegino 500 g
- Aglio 3 spicchi
- Zucchero 25 g
- Timo 10 rametti
- Olio extravergine 40 g
- Origano
- Sale fino
- Pepe nero

Preparazione. Per i pomodorini confit come prima cosa lavate bene i pomodorini e poi tagliateli a metà. Disponeteli su una teglia rivestita con carta forno, con la parte del taglio rivolta verso l'alto.

Sistemateli in maniera ordinata, poi conditeli con sale e pepe. Aggiungete quindi timo e origano sfogliandoli con le mani. Unite anche gli spicchi d'aglio in camicia.

Spolverizzateli con lo zucchero e aggiungete l'olio su tutta la teglia. Cuocete in forno statico preriscaldato a 140° per 2 ore. Quando saranno ben appassiti sfornateli. I pomodorini confit sono pronti.





Pomodori ripieni

RICETTA PER 6 PERSONE



Preparazione
30 minuti



Cottura
70 minuti

INGREDIENTI PER 12 POMODORI RIPIENI

- o Pomodori ramati 12
- o Riso vialone nano 250 g
- o Scamorza (provola) 100 g
- o Pecorino 40 g
- o Grana Padano Dop 40 g
- o Aglio 1 spicchio
- o Prezzemolo
- o Basilico
- o Sale fino
- o Pepe nero
- o Olio extravergine 10 g

Preparazione. Per i pomodori ripieni per prima cosa lavate i pomodori, tagliate la calotta e tenetela da parte. Con l'aiuto di un coltellino incidere il perimetro interno del pomodoro e scavate la polpa con un cucchiaino, raccogliendola in una ciotola. Versate la polpa in un mixer. Frullate la polpa per ottenere un succo. Adagiate su una gratella i pomodori, salateli e poi rovesciateli in modo che perdano il loro liquido di vegetazione.

Ora occupatevi del sugo: in un tegame scaldate l'olio di oliva con l'aglio, poi, quando l'olio si sarà insaporito, eliminate l'aglio e versate la polpa. Cuocete per 20 minuti a fuoco medio così da far restringere il liquido. Intanto cuocete al dente il riso in acqua bollente. Quando la polpa sarà quasi giunta a cottura, aggiustate di sale e pepe. Tritate il prezzemolo e il basilico ben lavati e asciugati. Spegnete il fuoco del tegame con la polpa oramai cotta e aromatizzate con il trito di erbe. Versate il sughetto ottenuto in una ciotola, aggiungete il riso e insaporite con il Grana Padano e il Pecorino grattugiati. Mescolate e tenete da parte il ripieno. Riducete a cubetti la scamorza.

Farcite i pomodori iniziando con un paio di cucchiari di riso. Aggiungete 2 o 3 cubetti di scamorza e riempite fino e un po' oltre il bordo con un altro cucchiaino di riso. I pomodori sono pronti per la cottura. Adagiate le calotte su un'altra teglia e cuocetele insieme ai pomodori farciti, in forno statico preriscaldato a 180° per circa 50 minuti. A cottura ultimata i pomodori ripieni risulteranno ben dorati in superficie, sfornateli insieme alle calotte e serviteli ben caldi guarnendo con foglie di basilico.



Ratatouille

RICETTA PER 4 PERSONE



Preparazione
20 minuti



Cottura
30 minuti

INGREDIENTI

- o Melanzane 280 g
- o Zucchine 200 g
- o Peperoni verdi 150 g
- o Peperoni gialli 150 g
- o Pomodori perini 250 g
- o Cipolle bianche 120 g
- o Aglio 1 spicchio
- o Olio extravergine
- o Sale fino
- o Timo
- o Prezzemolo
- o Basilico

Preparazione. Per la ratatouille come prima cosa lavate tutte le verdure. Poi prendete i peperoni gialli, eliminate il picciolo e divideteli a metà. Eliminate anche eventuali semi e i filamenti interni. Dividete poi ciascuna metà ancora a metà per il senso della lunghezza e ricavate dalle striscioline. Ripetete la stessa operazione anche per i peperoni verdi. Passate poi alle melanzane, spuntatele e dividetele a metà. Poi con un coltello prelevate soltanto la parte più esterna con la buccia, evitando così la parte centrale contenente più semi. Ricavate quindi dei rettangolini di un paio di centimetri.

Spuntate le zucchine e tagliatele a metà. Come appena fatto per le melanzane prelevate solo la parte esterna della zucchine e anche da questa ricavate dei rettangolini grandi un paio di centimetri. Passate ai pomodori, spuntateli e tagliateli in 4 spicchi. Da ciascuno ricavate dei cubetti. Prendete la cipolla, mondatela e tagliatela a fettine sottili. Poi tritate finemente l'aglio e unitelo alla cipolla. A questo punto sfogliate il timo, spezzettate il basilico con le mani e tritate il prezzemolo. Ora potete occuparvi della cottura. Versate un filo d'olio in padella e aggiungete sia le melanzane che le zucchine.

Cuocete per circa 10 minuti mescolando di tanto in tanto. Nel frattempo in un'altra padella versate un filo d'olio, aggiungete la cipolla insieme all'aglio e lasciatela appassire a fiamma media. Dopo pochi minuti aggiungete i peperoni, i pomodori, un po' d'acqua e il timo. Cuocete il tutto a fuoco medio e non appena saranno trascorsi i 10 minuti aggiungete zucchine e melanzane. Regolate di sale, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per altri 10-12 minuti. Se l'acqua dovesse asciugarsi troppo aggiungetene ancora un poco in modo da mantenere a fine cottura un po' di sughetto. Aggiungete il prezzemolo, il basilico, mescolate il tutto e servite la vostra ratatouille.



Risotto con zucchini

RICETTA PER 4 PERSONE



Preparazione
15 minuti



Cottura
20 minuti

INGREDIENTI

- Riso Carnaroli 320 g
- Zucchini 350 g
- Brodo vegetale 1 l
- Cipolle bianche 80 g
- Vino bianco 100 g
- Burro 50 g
- Parmigiano Reggiano Dop 70 g
- Sale fino
- Pepe nero
- Olio extravergine
- Menta 5 foglie

Preparazione. Per il risotto con zucchini cominciate dal brodo vegetale. Mettete sul fuoco una pentola con alcune verdure di stagione pulite, non sbucciate, e tagliate. Salate, aggiungete dei grani di pepe e portate a bollore. Nel frattempo procedete pulendo e tritando finemente al coltello la cipolla bianca. Mettete in una ciotola e spostatevi ai fornelli. Versate un filo d'olio in una casseruola e unite la cipolla.

Cuocete a fuoco dolce, mescolando spesso, per una decina di minuti: servirà per farla appassire. Se dovesse asciugarsi il fondo potrete aggiungere pochissimo brodo caldo. Alzate la fiamma e versate il riso lasciando tostare per qualche minuto mescolando di continuo, facendo attenzione che non brucino i chicchi. Non appena il riso avrà assunto un colore più chiaro potrete sfumare con il vino bianco. Fate evaporare completamente l'alcol e poi aggiungete qualche mestolo di brodo sobbollente. Ricordate che il risotto non andrà mescolato molto e che il brodo va versato al bisogno prima che il riso l'abbia completamente assorbito.

Nel frattempo spuntate le zucchini, già lavate e asciugate, e grattugiatele attraverso le maglie larghe di una grattugia. A metà cottura del riso tuffate le zucchini nel risotto, mescolate e proseguite la cottura. Spegnete la fiamma e aggiungete le foglie di menta spezzettandole a mano, il pepe nero e poi il burro e il Parmigiano grattugiato, freddi di frigorifero. Mantecate e aggiungete pochissimo brodo per regolare la consistenza se dovesse servire. Lasciate riposare qualche minuto, coprendo col coperchio, e poi servite il vostro risotto con zucchini.



Tempeh alle verdure

RICETTA PER 4 PERSONE



Preparazione
10 minuti



Cottura
15 minuti

INGREDIENTI

- Tempeh 230 g
- Ceci precotti 250 g
- Carote 180 g
- Zucchine 140 g
- Melanzane 100 g
- Cipollotti 70 g
- Anacardi 60 g
- Zenzero fresco 20 g
- Aglio 2 spicchio
- Peperoncino fresco 1
- Paprika dolce 2 cucchiari
- Salsa di soia 60 g
- Acqua 60 g
- Olio di sesamo 20 g
- Semi di sesamo
1 cucchiaino
- Prezzemolo

Preparazione. Per realizzare il tempeh alle verdure, per prima cosa preparate tutti gli ingredienti: tagliate il tempeh a listarelle, poi riducete a rondelle sia lo zenzero che il cipollotto e tritate il peperoncino fresco. Dopo aver lavato e mondato le verdure, tagliate la melanzana a triangolini e ricavate delle listarelle sia dalle zucchine che dalle carote.

Scaldare bene un wok e versate all'interno metà della dose di olio di sesamo insieme allo zenzero, al peperoncino e agli spicchi d'aglio sbucciati. Aggiungete anche il cipollotto e lasciate soffriggere per 3 minuti a fuoco medio-alto, dopodiché unite il tempeh. Sfumate con metà della dose di salsa di soia e cuocete per 5 minuti sempre a fiamma vivace. Trascorso questo tempo, trasferite il tempeh in una ciotola e tenete da parte.

Distribuite gli anacardi sopra una leccarda e quindi fateli tostare in forno statico preriscaldato a 220° per 5 minuti, facendo attenzione a non bruciarli. Rimettete sul fuoco il wok in cui avete cotto il tempeh e deglassate il fondo con metà della dose di acqua. Quando l'acqua si sarà ridotta, aggiungete le melanzane, le carote e le zucchine, condite con l'olio di sesamo rimanente e cuocete a fiamma alta per circa 5 minuti. A questo punto gli anacardi saranno tostati, quindi rimuoveteli dal forno e teneteli da parte.

Poi versate nel wok la restante salsa di soia e l'acqua rimanente. Unite i ceci scolati, la paprika e il tempeh, mescolate bene e saltate il tutto per un altro minuto, poi spegnete il fuoco. In ultimo aggiungete gli anacardi, i semi di sesamo e qualche fogliolina di prezzemolo fresco. Servite il tempeh alle verdure ancora caldo!





Vellutata di piselli

**Crema
delicata**

RICETTA PER 4 PERSONE



Preparazione
10 minuti



Cottura
35 minuti

INGREDIENTI

- Pisellini 1 kg
- Cipolle bianche 100 g
- Panna fresca liquida 20 g
- Grana Padano Dop 50 g
- Olio extravergine 30 g
- Sale fino
- Pepe nero
- Brodo vegetale 400 g

Preparazione. Per la vellutata di piselli iniziate a preparare il brodo vegetale, quando sarà pronto mondate la cipolla, poi affettatela; in un tegame fate scaldare l'olio leggermente a fuoco basso e tuffate la cipolla. Lasciate appassire leggermente la cipolla a fuoco basso mescolando spesso per evitare che si bruci. Dopodiché unite i piselli (che usiate piselli freschi o congelati il procedimento sarà lo stesso), salate, pepate e mescolate.

Lasciate cuocere circa 5 minuti, poi coprite con 350 g di brodo vegetale (tenetene da parte 50 g). Continuate la cottura per altri 15-20 minuti, poi spegnete il fuoco e usando un mixer a immersione, frullate il tutto aggiungendo man a mano il brodo vegetale tenuto da parte fino a raggiungere una consistenza liscia e la densità desiderata.

Aggiungete la panna fresca, riaccendete il fuoco e proseguite la cottura per altri 5 minuti, mescolando spesso. Trasferite la vostra crema di piselli all'interno di un colino e setacciatela aiutandovi con una spatola per renderla ancora più cremosa. Impiattate la vostra vellutata di piselli e guarnitela con scaglie di Grana Padano a piacere prima di servirla calda o tiepida, come preferite!





Verdure al forno

RICETTA PER 6 PERSONE



Preparazione
30 min



Cottura
90 minuti

INGREDIENTI

- o Patate 300 g
- o Zucchine 250 g
- o Carote 200 g
- o Melanzane 100 g
- o Peperoni rossi 1
- o Cipolle rosse 1
- o Aglio 2 spicchio
- o Olio extravergine 50 g
- o Pecorino 50 g
- o Pangrattato 15 g
- o Prezzemolo 1 ciuffo
- o Sale
- o Pepe

Preparazione. Per le verdure al forno per prima cosa lavate e asciugate tutte le verdure, poi pelate le patate e tagliatele a pezzetti di 2 cm. Spuntate le zucchine e tagliate anche queste a pezzetti della stessa misura delle patate. Procedete allo stesso modo con le melanzane. Dividete a metà i peperoni, eliminate il picciolo e i semini interni e tagliateli a pezzetti di 2 cm. Spuntate le carote e riducete anche queste a rondelle di 2 cm.

Mondate la cipolla, affettatela grossolanamente e poi riducete in quarti le fette. Tritate il prezzemolo fresco e tenetelo da parte. Prendete una pirofila, ungetela con l'olio e distribuite all'interno le verdure e gli spicchi d'aglio. Salate, pepate e irrorate con un filo di olio d'oliva, poi mescolate per insaporire il tutto.

Versate in una ciotola il pangrattato, il formaggio grattugiato e il prezzemolo tritato e mescolate con un cucchiaino per amalgamare gli ingredienti. Distribuite la panure sopra le verdure e cuocete in forno statico preriscaldato a 180° per 80 minuti. Proseguite poi la cottura per 10 minuti a 200° in modalità grill, così da ottenere una gratinatura dorata in superficie. A fine cottura, sfornate le verdure e fatele intiepidire prima di servirle.





Wrap con hummus piccante e verdure

RICETTA PER 4 PEZZI



Preparazione
15 minuti



Cottura
2 minuti

INGREDIENTI

- Piadine integrali 4
- Carote 150 g
- Zucchine 100 g
- Peperoncino fresco 10 g
- Lattuga iceberg 80 g
- Barbabietole 50 g
- Emmentaler 150 g

PER L'HUMMUS PICCANTE

- Ceci precotti 300 g
- Prezzemolo 20 g
- Sale fino
- Pepe nero
- Tabasco® 1 cucchiaino
- Succo di limone 30 g
- Aglio 1 spicchio
- Paprika piccante
1 cucchiaino
- Tahina 50 g
- Olio extravergine 50 g
- Acqua 50 g

Preparazione. Per realizzare il wrap con hummus piccante e verdure iniziate dalla preparazione dell'hummus: in un mixer versate i ceci precotti, la tahina, il prezzemolo, salate, pepate e aromatizzate con la paprika forte. Poi spremete il succo del limone e versatelo nel mixer, unite anche qualche goccia di tabasco, uno spicchio d'aglio schiacciato; è preferibile schiacciarlo perché le lame potrebbero non tritarlo abbastanza finemente. Azionate il mixer e, mentre è in funzione, versate nell'apposita apertura l'olio a filo fino a ottenere un composto omogeneo. A questo punto aggiungete l'acqua dosandola in base alla consistenza che desiderate, per un hummus meno denso aggiungete più acqua. Conservate l'hummus pronto in frigorifero.

Occupatevi delle verdure: lavate, spuntate e pelate le carote, poi con un mandolina affettatele sottilmente. Dalle fettine di carota ricavate dei bastoncini a fiammifero. Fate lo stesso con le zucchine: dopo averle lavate e spuntate tagliatele a rondelle quindi affettatele per ricavare i bastoncini. Spuntate il peperoncino fresco, eliminate i semi e tagliatelo a rondelle. Dividete a metà la lattuga iceberg, eliminate il torsolo e affettatela per ricavare delle striscioline, poi lavatela e asciugatela con carta assorbente. Per finire pelate la barbabietola, tagliatela a metà poi affettate ciascuna metà con la mandolina e ritagliate dalle fettine i bastoncini come fatto in precedenza.

Tutto è pronto per comporre il wrap: farcite una piadina integrale con due fettine di Emmentaler. Unite le carote, le zucchine, il peperoncino le barbabietole e per finire spalmate sopra l'hummus piccante. Ora ripiegate i lembi laterali della piadina verso il centro, poi ripiegate anche la parte inferiore e arrotolatela delicatamente. Con le dosi indicate potete farcire 4 piadine. Una volta pronti i vostri wrap, preriscaldate una piastra e quando sarà ben calda adagiate ciascun wrap e scaldatelo 1-2 minuti per ciascun lato in modo da tostarlo in superficie. Una volta pronto, trasferite il wrap con hummus piccante e verdure sopra un tagliere e dividetelo a metà, infine servitelo ben caldo!



Zucchine alla sorrentina

RICETTA PER 2 PERSONE



Preparazione
15 min



Cottura
30 minuti

INGREDIENTI

- Zucchine 400 g
- Pomodorini ciliegino 200 g
- Basilico 10 foglie
- Aglio 2 spicchi
- Olio extravergine
- Sale fino
- Pepe nero
- Fiordilatte 125 g
- Grana Padano Dop 10 g

Preparazione. Per le zucchine alla sorrentina tagliate la mozzarella a cubetti di 1 cm e lasciate scolare giusto il tempo di preparare il resto degli ingredienti. Spuntate e tagliate e fettine le zucchine. Versate un filo di olio e due spicchi d'aglio in padella (a piacere riducete) e poi lasciateli insaporire.

Versate le zucchine nella padella e cuocete per circa 8-10 minuti. A metà cottura eliminate gli spicchi d'aglio. Una volta pronte toglitele dalla padella e tenete da parte. Lavate i pomodorini e tagliateli a metà. Nella stesa padella in cui avete cotto le zucchine versate i pomodorini. Insaporite con metà del basilico, salate e pepate.

Lasciate cuocere per circa 5 minuti a fuoco dolce. Ora prendete la pirofila (quella mostrata è per 2 persone, ne potete usare due), oliate il fondo e distribuite uno strato di zucchine, salate e pepate. Versate i pomodorini, altro basilico spezzettato e una parte della mozzarella a cubetti.

Proseguite con gli strati fino a esaurire gli ingredienti. Infine distribuite il formaggio in superficie e cuocete in forno preriscaldato alla massima temperatura, per 8-10 minuti in modalità grill. Servite le zucchine alla sorrentina calde o tiepide.





Zucchine fritte

RICETTA PER 4 PERSONE



Preparazione
15 min+rip



Cottura
5 minuti

INGREDIENTI

- Zucchine 570 g
- Sale grosso 30 g

PER IMPANARE

- Farina 00 100 g

PER FRIGGERE

- Olio di semi di arachide 600 g

Preparazione. Per le zucchine fritte, per prima cosa lavate e spuntate le zucchine, poi tagliatele per il lungo a fette di circa 1 cm di spessore. Dividete le fette a metà e ricavate dei bastoncini piuttosto sottili. Trasferite le zucchine in un colino, aggiungete il sale grosso e coprite con un piatto, assicurandovi che sia appoggiato direttamente sulle zucchine; posizionate un peso sopra al piatto

Lasciate riposare le zucchine

per 2 ore in modo che perdano la loro acqua di vegetazione. Trascorse le 2 ore potrete notare che l'acqua di vegetazione si è raccolta nella ciotola. A questo punto sciacquatele sotto l'acqua corrente e asciugatele con un panno da cucina pulito. Scaldate l'olio di semi in un tegame fino alla temperatura di 170°. Nel frattempo infarinate le zucchine uniformemente, poi togliete la farina in eccesso aiutandovi con un colino e aggiungetele direttamente nell'olio bollente.

Friggete le zucchine per 4-5 minuti fino a che non saranno dorate; aggiungete poche zucchine alla volta per evitare che si abbassi la temperatura dell'olio. Quando saranno belle dorate, scolatele e trasferitele su un piatto foderato con carta assorbente in modo da eliminare l'olio in eccesso. Le zucchine fritte sono pronte per essere servite, calde e croccanti!





Zucchine in agrodolce

RICETTA PER 4 PERSONE



Preparazione
20 min



Cottura
10 minuti

- Zucchine 1 kg
- Aceto di vino bianco
200 ml
- Olio extravergine 150 ml
- Zucchero 150 g
- Basilico 1 foglia
- Bacche di ginepro 5
- Alloro 3 foglie
- Pepe nero in grani 5

Preparazione. Per le zucchine in agrodolce, iniziate con la sanificazione dei barattoli e dei tappi. Lavate con cura vasetti e relativi coperchi, dopodiché foderate una pentola larga dai bordi alti con un canovaccio pulito e sistemate i vasetti all'interno della pentola con l'apertura rivolta verso l'alto. Passate poi attorno ai vasetti uno o più strofinacci perché non si rompano urtandosi fra loro durante la bollitura. Riempite la pentola d'acqua fino a ricoprire i vasetti e portate ad ebollizione, poi abbassate il fuoco e lasciate i vasetti nella pentola ancora per 30 minuti. Dieci minuti prima di scolare i vasetti, immergete anche i coperchi da sterilizzare. Passato il tempo necessario, spegnete il fuoco e lasciate raffreddare. Quando l'acqua sarà a temperatura ambiente, tirate fuori i vasetti dalla pentola e fateli scolare capovolti, su un panno da cucina. In alternativa, potete asciugarli mettendoli nel forno acceso al minimo

Lavate le zucchine, asciugatele e spuntatele. Poi, con l'aiuto di una mandolina o di un pelapatate, tagliatele a fettine sottili per il lungo, quindi scottatele su entrambi i lati per pochi secondi su una griglia calda girandole con una pinza da cucina. Lasciatele raffreddare completamente in una pirofila. Intanto preparate la marinatura. In un pentolino antiaderente mettete aceto e olio di oliva, quindi accendete a fuoco lento. Aggiungete anche le bacche di ginepro, i grani di pepe, le foglie di alloro e infine lo zucchero: fare cuocere e mescolare con un cucchiaio di legno fino al raggiungimento del bollore, quindi spegnete il fuoco e lasciate raffreddare il composto.

A questo punto riempite i barattoli con le zucchine fredde, pressandole bene all'interno con una forchetta o della la pinza da cucina, quindi aggiungete il basilico. Aggiungete la marinatura fredda poco alla volta fino a ricoprire completamente le zucchine ma fermandovi a 1 cm dal bordo. Posizionate il pressello per comprimere le verdure nel vasetto e chiudete i barattoli. Se utilizzate quelli con tappo a vite, avvitate bene ma senza stringere troppo. Passate alla bollitura dei vasetti, ovvero alla pastorizzazione. Se utilizzate barattoli con tappi a vite, quando saranno freddi verificate se il sottovuoto è avvenuto correttamente: premete al centro del tappo e, se non sentirete il classico "click-clack", il sottovuoto sarà avvenuto. Se dopo la ribollitura doveste notare la formazione di piccole bollicine d'aria, battete il barattolo ancora caldo delicatamente su un piano, in modo da far risalire in superficie le bollicine che poi scompariranno. Se utilizzate i barattoli con chiusure a guarnizione in gomma, al momento di consumare le zucchine fate la prova del sottovuoto tirando l'apposita linguetta: se produce un rumore secco vuol dire che il contenuto si è conservato con il sottovuoto corretto. Al contrario, se tirando la linguetta la guarnizione risulta "molle", significa che non si è creato il sottovuoto correttamente ed è meglio non mangiare il contenuto. Le vostre zucchine in agrodolce sono pronte per essere gustate!





GialloZafferano Collection

GRUPPO  MONDADORI

Supplemento di


GialloZafferano

Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

CON LA COLLABORAZIONE
del team web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Luciana Giruzzi
Marilena Bergamaschi
Federica Esti
Michela Burkhart

EDITORE: MONDADORI MEDIA S.p.a.
20054 Segrate (Mi) - tel 02/75421

STAMPA: EFFE PRINTING S.r.l.
Località Miele Le Campore
Oricola (AQ)

DISTRIBUZIONE: PRESS-DI S.r.l.
20054 Segrate (Mi)

Pubblicazione registrata presso
il Tribunale di Milano n. 3595/2023

1 anno

GialloZafferano

12 NUMERI
edizione digitale inclusa

+ 12 NUMERI

GialloZafferano
Collection

SOLO 25€

ANZICHÉ 42€

+ € 2,20 di spese di spedizione per un totale di € 27,20



Abbonati subito!

SCONTO

40%



www.abbonamenti.it/specialegz



9

Non perderti
il prossimo numero
dedicato agli

Aperitivi



GialloZafferano

Collection

GRUPPO  MONDADORI



IN EDICOLA L'1 LUGLIO 2023 - €2,00